



## Tisutellen

Videon ja kuvien tuottaminen imetysohjauksen tueksi

Hoitotyön koulutusohjelma,  
kättilö  
Opinnäytetyö  
30.10.2009

---

Tiina Lalli  
Susanna Vilja

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyö		Kätilötyö	
Tekijä/Tekijät			
Tiina Lalli, Susanna Vilja			
Työn nimi			
Tisutellen - Imetysohjausta tukevan materiaalin tuottaminen			
Työn laji		Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö		Syksy 2009	20 + 7 liitettä
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Rintamaidon on todettu olevan parasta ravintoa pienelle lapselle. Suositellaankin, että täysimetyksen kesto olisi 4-6 kuukautta. Imetyksen kautta saadut terveyshyödyt ovat merkittäviä. Useat naiset arvostavat lisäksi imetyksessä tapahtuvaa kontaktia ja läheisyyttä vauvan kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa video, joka käsittelee erilaisia imetysasentoja. Tavoitteena oli lisätä imettävän äidin ja perheen tietoisuutta erilaisista imetysasennoista. Opinnäytetyömme koostuu kirjallisesta osuudesta sekä videosta ja imetysasentoja havainnollistavista kuvista. Videolla kerrotaan oikeasta imuotteesta, esitellään neljä erilaista imetysasentoa sekä haastatellaan viisilapsisen perheen vanhempia. Kirjallisessa osuudessa käsitellään imetysohjauksen toteutumisesta sekä kerrotaan yleisesti imetyksestä.</p> <p>Opinnäytetyö on osa Urbaani vanhemmuus -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on edistää vauvaperheiden hyvinvointia sekä imetyksen toteutumista suositusten mukaisesti. Hankkeen keskeisenä osana toimii lapsiperheille suunnattu vauvankaa.fi -verkkopalvelu, minkä imetysosioon video liitetään. Video tulee myös Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin lapsivuodeosastojen käyttöön, missä sitä voidaan käyttää imetysohjauksen tukena.</p> <p>Video tehtiin yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan opiskelijoiden kanssa.</p>			
Avainsanat			
imetysasennot, imetysohjaus, video			

Degree Programme in		Degree
Nursing and Health Care (Midwifery)		Bachelor of Health Care (Midwife)
Author/Authors		
Tiina Lalli, Susanna Vilja		
Title		
Tisutellen - Producing Supporting Material for Breastfeeding Counseling		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Autumn 2009	20 + 7 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>Breast milk has been found to be the best nutrition for infants. The recommended duration of full breastfeeding is 4–6 months. The health benefits gained from breastfeeding are significant. In addition, many women value the intimacy between them and their babies during the process. The purpose of the final project was to produce a video about breastfeeding. The objective was to increase the knowledge about different breastfeeding positions of breastfeeding mothers and their families.</p> <p>The final project consists of a written part, a video and pictures. The video demonstrates the proper latch-on of a baby and four different breastfeeding positions are also introduced. It also includes an interview of parents of five children. The literary part explains breastfeeding counseling and breastfeeding generally.</p> <p>The final project is a part of the Urban Parenthood Project. The purpose of the project is to promote the wellbeing of families and to support breastfeeding. The essential part of the project is a website designed for families with infants. The video was put in the breastfeeding section of the website. The video was also delivered to the postpartum wards of the Hospital District of Helsinki and Uusimaa where it can be used to support breastfeeding counseling.</p> <p>The video was produced in co-operation with media engineering students at Helsinki Metropolia University of Applied Sciences, Finland.</p>		
Keywords		
breast feeding positions, counseling, video		

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	2
2 YLEISTÄ IMETYKSESTÄ.....	3
2.1 Rinnan anatomia .....	4
2.2 Rintamaidon erityys .....	5
2.3 Imetysasento .....	5
2.4 Oikea imuote.....	6
3 IMETYSOHJAUS SAIRAALASSA.....	6
4 IMETYSOHJAUS INTERNETISSÄ .....	7
5 TYÖN TARKOITUS JA TAUSTA .....	9
6 TIETOPERUSTAN KOKOAMINEN.....	9
7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS .....	10
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	10
7.2 Aiheen valinta.....	11
7.3 Käsikirjoittaminen.....	12
7.4 Kuvausten ennakkovalmistelut ja eteneminen.....	13
7.5 Äänitykset ja taustamusiikki.....	13
7.6 Editointi ja DVD:n ulkoasu .....	14
7.7 Opinnäytetyön julkaisu.....	14
8 LOPUKSI .....	15
8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	15
8.2 Ajankäyttö .....	16
8.3 Työn luotettavuus ja eettisyys.....	16
8.4 Ammatillinen kasvu ja työn kehittämismahdollisuudet .....	17

## LÄHTEET

LIITTEET: Liite 1: Synopsis

Liite 2: Tisutellen -käsikirjoitus

Liite 3: Lupa kuvan käyttöön -sopimus

## 1 JOHDANTO

WHO suosittelee puolen vuoden täysimetystä (World Health Organization 2002: 5). Jotta tämä tavoite onnistuisi, tulisi imetysohjausta kehittää niin, että se saavuttaisi kaikki äidit. Imettävien äitien tulisi saada monipuolista ja kattavaa ohjausta imetyksen onnistumiseksi äidinkielestä huolimatta. On tärkeää, että hoitohenkilökunnalta löytyisi välineitä myös niihin ohjaustilanteisiin, joissa yhteistä kieltä ei ole.

Tarkoituksenamme on ollut tuottaa video sekä kuvamateriaalia, joissa havainnollistetaan erilaisia imetysasentoja. Kuvat ja video molemmat tuovat esiin oikean imuotteen sekä äidin hyvän asennon tärkeyden onnistuneen imetyskokemuksen kannalta.

Videossa kuvataan lapsen tarttumista rintaan sekä äidin hyviä imetysasentoja. Video sisältää myös aiemmin imettäneen äidin haastattelun. Video on tuotettu ja toteutettu yhteistyössä insinööriopiskelijoiden kanssa. Liikkuva kuva auttaa pelkkiä kuvia paremmin kotona olevaa äitiä löytämään oikean asennon ja imuotteen. Video liitetään vauvankaa.fi -sivuston imetysosioon.

Kuvissa ei ole kirjoitettua informaatiota, mikä mahdollistaa ohjausmateriaalin soveltuvuuden myös niille äideille, joilta suomenkielen taito puuttuu. Kuvamateriaali voisi sijaita esimerkiksi lapsivuodeosastolla, missä osaston henkilökunta pystyy hyödyntämään kuvamateriaalia ohjatessaan äideille erilaisia imetysasentoja. Osa kuvamateriaalista voidaan myös liittää vauvankaa.fi-sivustolle, jolloin materiaali ei rajoittuisi vain lapsivuodeosastojen käyttöön.

## 2 YLEISTÄ IMETYKSESTÄ

WHO:n määritelmien mukaisesti täysimetyksellä tarkoitetaan imeväisikäisen ruokintaa, jolloin lapselle ei anneta muuta ravintoa kuin rintamaitoa. Imetys- ja rintaruokintakäsitteet eivät rajaa pois äidinmaidonkorvikkeiden tai muun ravinnon antamista lapselle. (Hasunen – Ryynänen 2006: 18)

Rintaruokinta on luonnollinen ja halpa tapa ruokkia lasta ensimmäisien kuukausien aikana. WHO suosittelee kuuden kuukauden täysimetystä ja imetyksen kokonaiskestoksi kahta vuotta. Tavoite on, että 80 % 4–6 kuukauden ikäisistä lapsista saisi ravinnokseen pelkästään rintamaitoa. Suomen Lastenlääkäriyhdistys puolestaan suosittaa täysimetyksen ihannekestoksi 4–6 kuukautta ja imetyksen kokonaiskestoksi yhtä vuotta. (Järvenpää 2008: 1147–1148.)

Rintamaidon on laajalti todettu olevan parasta ravintoa pienelle lapselle (Hellings – Howe: 2000). Imetyksen kautta saadut lyhyen ja pitkän aikavälin terveyshyödyt ovat myös merkittäviä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että rintaruokituilla lapsilla esiintyy muun muassa harvemmin infektioitauteja sekä atooppista ihottumaa. Tutkimuksissa on havaittu rintaruokinnalla olevan positiivinen vaikutus myös aikuisiän terveyteen. (Horta – Bahl – Martines – Victora 2007: 11–40; Järvenpää 2008: 1147.)

Useimmat äidit mainitsevat imetyksen käytännölliset syyt merkittäviksi ja tärkeiksi. Näitä ovat rintamaidon edullisuus, ruoka on aina valmiina ja sopivan lämpöistä, eikä sitä tarvitse mitenkään puhdistaa tai steriloida vauvaa varten. Lisäksi käytännölliseksi koetaan se, että imettää voi missä vain. (Lamontagne – Hamelin – St-Pierre: 2008.)

Useat naiset arvostavat imetyksessä tapahtuvaa kontaktia ja läheisyyttä vauvan kanssa. Äidit kertovatkin erityisestä siteestä, jonka he kokevat vauvan kanssa imettäessään (Earle 2000: 326). Yleisimpiä ongelmia imetyksessä ovat arat nännit tai rinnat, huono maidon erittyminen, vauvan riittämätön painon nousu, vauvan suolen toiminnan häiriöt, vääränlainen imuote sekä vauvan haluttomuus syödä rintaa (Lamontagne – Hamelin – St-Pierre: 2008).

Äiti ja vauva vaikuttavat molemmat osaltaan imetysprosessiin. Jos äiti ja vauva voivat molemmat hyvin synnytyksen jälkeen, ei äidin tarvitse olla kovin huolissaan imuotteen ja hyvän imetysasennon löytymisestä. Ensimmäiset kuusi viikkoa äiti ja lapsi etsivät oikeanlaista ja hyvää asentoa ja imuotetta. Joillekin näiden asioiden löytäminen on helppoa, ja tapahtuu nopeasti, toisilla se vie kauemmin. Ensimmäisten viikkojen aikana, kun imetys muodostuu luonnolliseksi äidille ja vauvalle, löytyvät erilaiset asennot ja hyvä imuotekin luontevammin. (Mohrbacher – Stock 1997: 46.)

## 2.1 Rinnan anatomia

Rintojen kasvu ja kehitys alkavat tytöillä murrosiässä. Tähän vaikuttavat hormonitoiminta ja perintötekijät. Rintoihin muodostuu maitotiehyitä ja -rakkuloita sekä rasva- ja sidekudosta. Tästä syystä rintojen koko kasvaa. Jokaisen kuukautiskierron aikana maitorauhaskudos kypsyy ja kehittyy, mutta vasta raskauden aikana se kehittyy valmiiksi. (Koskinen: 2008: 26.)

Rintarauhanen koostuu rauhaskudoksesta, maitotiehyistä ja sekä rasva- ja sidekudoksesta. Se on muodostunut 15–20 lohkoksi. Näiden lohkojen välissä on ohutta sidekudosta. Maitotiehyet yhtyvät maitorauhastiehyeksi ja tästä edelleen maitopoukamiksi, jotka sijaitsevat nännipihan takana ja avautuvat nänniin. Maitotiehyiden ympärillä on rasva- ja sidekudosta. (Ihme – Rainto: 2008: 41.)

Rintarauhasen kehittymistä ja toimintaa säätelevät estrogeeni, progesteroni ja prolaktiini. Rintojen tehtävänä on huolehtia maidon tuotannosta, mihin ne valmistautuvat jo raskauden aikana hormonitoiminnan avulla. Estrogeenihormonin vaikutuksesta maitorauhanen kasvaa raskausaikana, progesteroni puolestaan vaikuttaa maitorauhasen erityskykyyn ja prolaktiini käynnistää maidon erityksen synnytyksen jälkeen. (Ihme – Rainto: 2008: 41.)

Iän mukana rintakudoksen rakenne muuttuu. Nuorilla naisilla rauhaskudosta on runsaasti, keski-ikäisellä naisella rinnat ovat kyhmymäisemmät sidekudoksen venymisen vuoksi. Sidekudokseen kehittyy iän myötä myös hyvänlaatuisia rauhasmuodostumia. Ikääntyvällä naisella rinnat löystyvät rauhaskudoksen ja maitotiehyiden surkastumisen myötä. (Ihme – Rainto: 2008: 42.) Rintojen hyvinvointiin vaikuttavatkin monet elimistössä yleisesti tapahtuvat asiat. Rintojen muoto, koko ja

kiinteys vaihtelee iän myötä. Näihin muutoksiin vaikuttavat myös kuukautiset, raskaus ja imetys. (Paananen ym. 2006: 592.)

## 2.2 Rintamaidon erityys

Rintamaito sisältää miltei kaiken, mitä vastasyntynyt tarvitsee ensimmäisten kuuden kuukauden aikana. Siinä on tarvittava määrä valkuaisaineita, hiilihydraatteja, rasvaa sekä vitamiineja. Näiden ravintoaineiden lisäksi rintamaidossa on vasta-aineita, soluja, hormoneja, entsyymejä sekä kasvutekijöitä. (Koskinen 2008: 34–35; Riordan – Auerbach 1998: 123).

Maidonerityksen ensimmäinen vaihe käynnistyy raskauden puolivälissä, jolloin pieniä määriä ternimaitoa erittyy matorakkuloihin. Toisen maidonerityksen vaihe alkaa yleensä 2–3 vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Maitomäärä lisääntyy ja maidon koostumus muuttuu ternimaidosta kohti kypsää maitoa. Maidonerityksen kolmas vaihe alkaa noin kahdeksan vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Tässä vaiheessa maidoneritys siirtyy hormonaalisesta säätelystä paikalliseen säätelyyn. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä tehokkaammin rintoja tyhjennetään, sen nopeammin ne erittävät maitoa. Käytännössä koko imetyksen ajan rintamaidon koostumus pysyy ravintoaineiden osalta vakaana. (Koskinen: 2008: 27–29; Riordan – Auerbach 1998: 126.)

## 2.3 Imetysasento

Useimmat äidit kokevat sairaalassa saamansa imetysohjauksen pääasiassa hyväksi, mutta kuitenkin he kaipaavat enemmän konkreettista tietoa imetysasennoista (Iivarinen 2007: 33). Se, että äidille on kerrottu ja ohjattu useita eri imetysaseja kannustaa äitiä jatkamaan imettämistä pidempään ja auttaa äitiä löytämään itselleen parhaiten sopivan asennon (Riordan – Auerbach 1998: 301).

Hyvän imetystekniikan ohjaamisella ja oikean asennon löytämisellä edistetään vauvan tehokasta imemistä sekä maidon virtaamista rinnasta. (Ingram – Johnson – Greenwood 2002: 88.) Hyvällä imuotteella on mahdollista myös ehkäistä muutoin ilmaantuvia ongelmia imetyksessä. Näitä ongelmia voivat olla esimerkiksi kipu nännien alueella sekä huono maidonerittyminen (Davis 2007: 414).



Oli kyseessä mikä tahansa imetysasento, äidin tulee kyetä rentoutumaan ja tuntea olonsa mukavaksi. Pelkkä äidin hyvä asento ei riitä takaamaan onnistunutta imetyskokemusta, vaan vauvan asentoon tulee myös kiinnittää huomiota.

## 2.4 Oikea imuote

Hyvän imuotteen saavuttamiseksi vauvan vartalon tulee olla hyvin tuettu ja raajojen lähellä vartaloa. Vauvaa asetettaessa syliin huomioidaan, että vauva tulee sopivalle tasolle ja lapsen korva, olkapää ja lantio asettuvat suoraan linjaan niin, että vartalo ei ole kiertyneenä. (Cadwell ym. 2006: 12; Davis 2007: 407, 413–414.)

Hyvässä imuotteessa vauva avaa suunsa suureksi, jolloin nänni asettuu syvälle suuhun kitlaen ja kielen väliin. On kuitenkin tarpeetonta yrittää saada koko nännipihaa mahtumaan vauvan suuhun, vaan tärkeämpää on huomioida nännin sijainti vauvan suussa. Lapsen ollessa hyvässä asennossa rinnalla hänen huulensa on kiertyneenä ulospäin. Oikeasta imuotteesta kertovat myös nielemisäänet. Vastasyntynyttä rinnalle viedessä on muistettava olla painamatta lasta takaraivosta kohti rintaa. (Cadwell ym. 2006: 12; Davis 2007: 407, 413–414.)

## 3 IMETYSOHJAUS SAIRAALASSA

Lapsivuodeosastolla vietetty aika on nykyisin lyhyt, vain muutaman päivän. Lyhyt sairaalassaoloaika sekä synnytykseen liittyneet toimenpiteet asettavat haasteita imetysohjaukselle, sillä tässä vaiheessa äiti saattaa olla vielä väsynyt ja maito on vasta nousemassa. Hyvällä ohjauksella on merkitystä imetyksen onnistumiseen sekä imetyksen kestoon (Hannula – Koskinen – Kumpula – Otronen 2005: 1710).

Äidit haluavat realistista ja yksityiskohtaista tietoa imetyksestä jo raskausaikana. He toivovat myös, että heitä avustettaisiin hyvän imetysasennon ja -otteen löytämisessä ensimmäisinä synnytyksen jälkeisinä päivinä. Monille synnyttäneille äideille onkin tärkeää saada rauhoittelua ja vakuuttelua siitä, että useille naisille imetys voi tuntua joskus hankalalta. Synnyttäneet äidit ovatkin usein halukkaita oppimaan menetelmiä, jotka auttavat heitä ongelmatilanteissa. (Graffy – Taylor 2005: 185.) Useat äidit toivoisivatkin, että heille näytettäisiin käytännössä miten toimia pelkän sanallisen

ohjauksen lisäksi. Äidit kokevat, että pelkät sanat ovat riittämättömiä imetysohjaustilanteessa (Hoddinott 2000: 224).

Äidit kokevat lapsivuodeosastolla saamansa ohjauksen pääasiassa hyväksi. Naiset kuitenkin kaipaavat enemmän imetysohjausta ja sitä, että hoitohenkilökunta konkreettisesti näyttäisi kuinka lapsi asetetaan rinnalle. Tämä ei välttämättä käytännössä toteudu, sillä vanhemmat kokevat, että henkilökunnan kiire ja riittämättömyys heikentävät imetysohjauksen saatavuutta. (Graffy – Taylor 2005: 179–185; Iivanainen 2007: 52–55.) Äidit toivovat myös puolison huomioonottamista imetysohjauksessa (Iivanainen 2007: 40). Onkin tärkeää, että imetysohjausta toteutettaisiin yksilöllisesti, molempien vanhempien tarpeet huomioiden.

Äidit, jotka kokevat imetysohjauksen riittäväksi, suoriutuvat usein paremmin imetyksestä. Sairaalan vauvamyönteisyys, hoitajien saama imetysohjauskoulutus, omahoitajan hoito, sekä kokoaikainen vierihoito lisäksi edistävät täysimetystä. Onnistuneen imetyksen kannalta tärkeää on hyvä imetysohjaus sekä hoitokäytännöt, jotka tukevat imetystä. Imetystä edistää myös se, jos hoitajat osastolla ovat sitä mieltä, ettei terve vastasyntynyt tarvitse lisäruokaa sairaalassa oloaikanaan. Imetysohjaus jo raskausaikana on myös tärkeää, sillä äidin hyvät tiedot imetyksestä vaikuttavat edistävästi imetykseen. (Hannula – Leino-Kilpi – Puukka; 2006: 173, 177, 180.)

#### 4 IMETYSOHJAUS INTERNETISSÄ

Yhä useammat ihmiset käyttävät internetiä terveyteensä liittyvän tiedon lähteenä. Monet kokevat, että internetistä saatu tuki rauhoittaa, tuo varmuutta ja helpotusta. Internet antaa myös mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samanlaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. (Thomas – Shaikh 2007: 275, 278.)

Tiedonhankintatavat ovat internetin myötä kehittyneet ja siitä onkin tullut suosituimpi tiedonhankinnan väline kuin muut perinteiset menetelmät. Tiedonhankintamenetelmien kehittyessä ihmisten on ollut helpompi löytää internetistä yhteisöjä, joihin kuuluu muita samassa tilanteessa olevia henkilöitä. Tämä saa heidät kokemaan itsensä vähemmän yksinäisiksi sekä helpottaa heitä päätöksen teossa sekä saamansa informaation

mukauttamisessa omaan tilanteeseensa (Alexander – Zeibland 2006: 389; Cheng – Thompson – Smith – Pugh – Stanley 2003: 31).

Yksi tärkeä osatekijä imetysohjauksen onnistumisessa ovat käytettävissä olevat resurssit. Internetin välityksellä tapahtuva ohjaus luo jatkumon sairaalassa alkaneeseen ohjaukseen ja vanhemmat saavat helposti tietoa kotoa poistumatta. Se, että äiti saa nopean avun internetistä, auttaa häntä jatkamaan imetystä (Thomas – Shaikh 2007: 275–276). Erilaisten tukiryhmien ja terveydenhoitoalan ammattilaisten työn ohella internetpohjaisen imetystuen on todettu olevan avuksi viimeisimpien ohjeiden saamisessa (Foster 2007: 134).

Tutkimuksessa, jossa tuotettiin verkkopohjaiset tukisivut imettäville äideille, käyttäjät kokivat tärkeimmiksi sivut, jotka käsittelivät imetystekniikoita. Tutkimuksessa ilmeni, että sivuille kaivattiin grafiikan lisäksi tekstiä lisäämään käyttäjän tyytyväisyyttä. Kyseisen formaatin käyttö oli joustavaa ja antoi käyttäjille mahdollisuuden löytää tietoa joka vastasi käyttäjän tarpeita. Hyvää verkkopohjaisten ohjaussivujen käytössä oli myös se, että niitä pystyi käyttämään sekä kotona että esimerkiksi perhevalmennuksessa. (Cheng – Thompson – Smith – Pugh – Stanley 2003: 34–36.)

Tutkimuksessa havaittiin, että erityisesti imetystekniikoita opeteltaisiin mieluummin videon kuin pelkkien kuvien avulla. Videomateriaalin lisääminen internetohjauksen tueksi parantaa ohjauksen sisältöä lisäämällä katsojan ymmärtämystä. (Cheng – Thompson – Smith – Pugh – Stanley 2003: 36; Alexander – Zeibland 2006: 390.)

Tutkimuksissa on todettu, että isällä on tärkeä rooli äidin imetysratkaisussa (Earle 2000: 329). Kumppani on se, joka tukee ja kannustaa eniten (Lamontagne – Hamelin – St-Pierre 2008). Tietoa imetyksestä tulisikin antaa myös henkilöille, jotka ovat mukana perheen päätöksenteossa, ei pelkästään äideille (Cheng – Thompson – Smith – Pugh – Stanley 2003: 30).

## 5 TYÖN TARKOITUS JA TAUSTA

Opinnäytetyömme kuuluu Urbaani vanhemmuus -hankkeeseen, jossa yhteistyökumppaneina Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa toimivat Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin naistentautien ja synnytysten toimialan Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalat, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin tutkimusyksikkö, Tampereen yliopiston hoitotieteen laitos ja Mindcom Oy. Hankkeen keskeinen tuote on vauvankaa.fi -verkkopalvelu.

Naistensairaalan yhteyshenkilö kertoi tapaamisessa, että työelämässä kaivataan selkeää ja eri kieliryhmille hyödynnettävää materiaalia imetystapahtumasta ohjaustilanteiden tueksi. Opinnäytetyömme tarkoituksena onkin tuottaa imetysasentoja havainnollistava suomenkielinen video ja sen tueksi kuvasarja. Tarkoitus on, että videon katsottuaan katsoja hahmottaa erilaisia imetysasentoja sekä osaa asettaa vauvan hyvään asentoon rinnalle. Video ja kuvasarja pyritään toteuttamaan niin, että se soveltuu käytettäväksi erilaisten asiakasryhmien kanssa.

Video liitetään vauvankaa.fi -sivustolle, missä vanhemmat voivat sitä katsella. Video sekä imetysasentokuvat toimitetaan myös Naistensairaalan lapsivuodeosastojen käyttöön.

## 6 TIETOPERUSTAN KOKOAMINEN

Aloitimme tiedonhakuprosessin tekemällä hakuja eri tietokannoista. Tietoa haimme Ovid- , Cochrane- , ja Medic-tietokannoista. Hakusanoiksi valitsimme breastfeeding, guidance, patient guidance, patient education, health education, internet, web ja imetysohjaus\*. Ovidissa rajasimme hakujen tulokset vuosiin 1996–2008, muissa tietokannoissa haut koskivat vuosina 2000–2008 julkaistuja tutkimuksia. Osan aineistosta etsimme manuaalisesti käymällä läpi hoitotieteen alan julkaisuja.

Halusimme selvittää millaisena vanhemmat ovat kokeneet saamansa imetysohjauksen sekä onko ohjaus koettu riittävänä ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet ohjauksen laatuun. Selvitimme samalla vanhempien kokemuksia verkkopohjaisesta ohjauksesta ja sen

vaikuttavuudesta. Hakuja tehdessämme huomasimme, että imetysohjausta koskevaa tutkimusta on tehty paljon. Todennäköisesti kuitenkin hakujen tuloksissa on paljon päällekkäisyyttä, joten hakujen tuottaman suuren artikkelimäärän perusteella on vaikea päätellä aineiston todellista laajuutta.

Aineiston valinnan suoritimme karsimalla aineistoa otsikon perusteella, minkä jälkeen pohdimme aineiston sopivuutta työhömmme tiivistelmien perusteella. Materiaalin lopulliseen valintaan vaikuttivat koko teksti ja sen validius aiheemme huomioon ottaen.

**TAULUKKO 1.** Tiedonhaun prosessi.

Tietokannat ja hakusanat	Kaikki tulokset	Poistettu otsikon perusteella	Poistettu tiivistelmän perusteella	Poistettu kokotekstin perusteella	Hyväksytty
<b>Cochrane</b>					
Breastfeeding AND patient education AND 2000-2008	2	1	0	0	1
Breastfeeding AND health education AND 2000-2008	3	1	1	0	1
Breastfeeding AND guidance AND 2000-2008	6	3	1	1	1
<b>Medic</b>					
Imety* AND ohj*	13	6	6	0	1
<b>Ovid</b>					
Breastfeeding AND patient education AND 1996-2008	21	17	4	0	0
Breastfeeding AND guidance AND 1996-2008	135	117	8	6	4
<b>Cinahl</b>					
web* AND breastfeeding*	2	0	1	0	1

## 7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle aiheanalyysillä eli aiheen ideoinnilla. Aiheanalyysissä tärkeää on löytää oma mielenkiinnon kohde ja motivoiva aihe, josta on mahdollista syventää asiantuntijuutta ja joka on ajankohtainen. Toiminnalliselle opinnäytetyölle aihetta miettiessä on hyvä kiinnittää huomiota mahdollisen toimeksiantajana intresseihin. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 23.)

Seuraava vaihe toiminnallisessa opinnäytetyössä on toimintasuunnitelman tekeminen, jonka avulla tavoitteet perustellaan. Toimintasuunnitelmassa vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelman avulla pyritäänkin jäsentämään, mitä ollaan tekemässä. Toimintasuunnitelma toimii toimeksiantajalle lupauksena siitä, mitä aiotaan tehdä ja siihen tulee sitoutua. Toimintasuunnitelmassa pohditaan työn etenemisen aikataulua, tavoitteiden saavuttamiseen tarvittavia keinoja ja lähtötilannetta. Tässä vaiheessa perehdytään aiheeseen liittyvään aiempaan materiaaliin ja kartoitetaan kohderyhmää. (Vilka – Airaksinen 2003: 27.)

Opinnäytetyön edetessä tekijät kirjoittavat raporttia samalla kun työstävät tuotetta. Raporttia kirjoittaessa on hyvä huomioida, että tuotteeseen laadituissa teksteissä on pyrittävä puhuttelemaan kohderyhmää, raportissa tarkoituksena on puolestaan osoittaa tekijöiden käymä prosessi ja ammattitaito. Tuotteen tekstit sekä varsinainen opinnäytetyön raportti kulkevat siis rinnakkain koko projektin ajan, kuitenkin ollen omat kokonaisuutensa. (Vilka – Airaksinen 2003: 65–69, 79–83.)

## 7.2 Aiheen valinta

Päästyämme mukaan hankkeeseen aloimme pohtia aihetta työllemme. Selailimme aiemmin hankkeelle tehtyjä opinnäytetöitä ja mietimme, millaisesta työstä olisi suurinta hyötyä niin hankkeelle kuin omalle ammatilliselle kehitymisellemme. Pohdimme millaisen tuotteen haluamme tehdä. Opinnäytetyömme ohjaaja ehdotti meille, että voisimme tuottaa videon yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan opiskelijoiden kanssa. Ajatusta kypsyteltyämme koimme idean hyväksi. Prosessin edetessä tapasimme yhteistyökumppaneitamme, perehdyimme mediatuottamisen eri vaiheisiin sekä selvitimme tekijänoikeuksiin liittyviä asioita.

Opinnäytetyömme on osa Urbaani vanhemmuus -hanketta, joten aluksi etsimme hankkeeseen aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä ja perehdyimme niihin tarkemmin. Jo prosessin alkuvaiheessa visioimme tekemämme imetysohjausmateriaalia, jota voitaisiin hyödyntää mahdollisimman laajasti niin verkkopohjaisessa kuin myös lapsivuodeosastolla tapahtuvassa ohjauksessa. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tapasimme HUS Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan edustajan, joka antoi meille ideoita työn aiheeksi. Tapaamisessa keskeiseksi asiaksi nousi imetysohjausmateriaalin tarve ulkosuomalaisille vanhemmille.

Lähdimme työstämään opinnäytetyötämme työelämän näkökulmaan sopivaksi. Halusimme kuitenkin, että materiaaliamme voitaisiin hyödyntää mahdollisimman laajasti erilaisissa tilanteissa. Pohdimme erilaisia mahdollisia formaatteja tuotteelle ja niiden toimivuutta. Lopulta tulimme tulokseen, että parhaiten erilaisissa tilanteissa toimisi tuote, joka sisältää sekä videon että valokuvamateriaalia imetyksestä.

Tarkemmin aihetta rajatessamme kävimme läpi imetyksestä tehtyjä tutkimuksia ja ohjekirjoja. Huomasimme nopeasti, että helposti lähestyttävää tietoa imetysasennoista löytyi melko niukasti. Päädyimmekin siis ottamaan tuotteemme fokukseksi imetysasentojen kuvaamisen videon ja valokuvien avulla.

### 7.3 Käsikirjoittaminen

Ennen käsikirjoittamisen aloittamista osallistuimme käsikirjoituskoulutukseen ja tutustuimme YLEn kotisivuilta löytämiimme ohjeisiin sekä aiheesta tehtyyn kirjallisuuteen.

Aluksi laadimme synopsiksen, jossa kerroimme tuotteemme idean. Synopsiksen tarkoituksena on kertoa tiivistetyssä muodossa tuotteen sisältö ja millaista tuotetta ollaan tekemässä sekä kenelle tuote tehdään. Synopsiksessa määritellään myös tuotteen rakenne ja kuinka sisältö kerrotaan. Valitsimme videomme etenemistavaksi lineaarisen rakenteen, joka soveltuu hyvin opetuskäyttöön. Synopsiksen tulee olla selkeä ja yksiselitteinen, jotta käsikirjoittajan mielikuva tuotteesta tulee hyvin esille. Käyttötarkoituksesta riippuen synopsis on noin 1–2 sivua pitkä ja kielipollisesti oikein kirjoitettu. (Keränen – Lamberg – Penttinen: 2005. 29–31.)

Kun olimme esitelleet synopsiksen muille tuotantoryhmän jäsenille, siirryimme tekemään asiakäsikirjoitusta. Käsikirjoituksessa konkretisoidaan synopsiksessa esille tulleita ideoita. Valmiista asiakäsikirjoituksesta käy ilmi videon rakenne, mediaratkaisut, toiminnallisuus, kertojaäänien sisällöt, musiikki ja tuotteen informaatioisisältö. Asiakäsikirjoituksen sisältö kirjoitetaan yksiselitteiseen muotoon, jotta kaikki projektiin osallistuvat henkilöt pystyvät hahmottamaan lopputuloksen. Käsikirjoitus toimii siis runkona, jonka ympärille tuote rakennetaan. (Keränen – Lamberg – Penttinen: 2005. 31–33.)

Lopullisen muotonsa käsikirjoituksemme on siis saavuttanut useiden vaiheiden kautta. Käsikirjoitustamme ohjaa kätilöntyön näkökulma sekä tutkimuksista ja imetystä käsittelevistä kirjoista saamamme tieto.

#### 7.4 Kuvausten ennakkovalmistelut ja eteneminen

Suunnittelimme kuvauksia yhteistyössä mediatekniikan opiskelijan kanssa. Videolle esiintymään pyysimme ihmisiä, joilla oli aiempaa kokemusta imetyksestä. Kuvaussuunnitelman tekemistä ohjasi aikaisemmin laatimamme asiakäsikirjoitus.

Ensimmäiseksi kuvasimme aiemmin imettäneen äidin sekä hänen puolisonsa haastattelut. Haastatteluun olimme jo aiemmin miettineet kysymyksiä, joita aiomme kysyä. Olimme myös lähettäneet kysymykset haastateltaville etukäteen, jotta he voisivat miettiä vastauksia. Kuvauspäivänä mediatekniikan opiskelijat huolehtivat kameroiden ja valojen asettelusta sekä arvioivat kuvauspaikan sopivuutta. Haastattelutilanteen etenemistä ja kuvausta emme suunnitelleet kovin tarkasti, vaan haastattelun kysymykset ohjasivat tapahtumien kulkua. Haastattelu kuvattiin esiintyjien kotona sekä osittain studiolla. Tarkoituksenamme oli, että olisimme samalla kerralla kuvanneet äidin haastattelun lisäksi myös isän haastattelun, mutta jouduimme siirtämään kuvauksia myöhemmäksi. Isän haastattelu kuvattiin muutamaa päivää myöhemmin Metropolia Ammattikorkeakoulun Leppävaaran toimipisteessä studio-oloissa.

Seuraavissa kuvauksissa kuvasimme imetysasentoja. Kuvauksiin esiintyjäksi oli lupautunut luokkatoverimme, joka oli juuri saanut toisen lapsensa ja näin ollen oli hyvä esiintyjä videolle. Kuvaukset etenivät pääasiassa laatimamme kuvaussuunnitelman mukaisesti. Ennen kuvauksia olimme keskustelleet kuvausryhmämme ja esiintyjän kanssa, millaista materiaalia ja kuvakulmia haluamme. Mediatekniikan opiskelijat huolehtivat kameroiden ja valojen sijoittelusta kuvauspaikalla.

#### 7.5 Äänitykset ja taustamusiikki

Videolle tulevat kertojan tekstit äänitettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Leppävaaran toimipisteessä. Äänityksissä paikalla olimme me, sekä mediatekniikan opiskelija. Mediatekniikan opiskelija vastasi äänityksissä täysin ääniteknisistä asioista



toisen meistä toimiessa lukijana. Ennen äänityksiä olimme luetuttaneet käsikirjoituksen Naistensairaalan yhdyshenkilöllä sekä opinnäytetyömme ohjaajalla.

Taustamusiikin valitsimme Leppävaaran toimipisteessä sijaitsevasta SmartSound-musiikkikirjastosta, joka sisältää tekijänoikeudettomia kappaleita. Valitsimme kappaleet, jotka tyylillisesti sopivat imetysaiheeseen.

## 7.6 Editointi ja DVD:n ulkoasu

Videon ulkoasua suunnitellessamme pidimme tärkeänä sitä, että se on helposti lähestyttävä sekä väritykseltään melko neutraali. Kanteen valitsimme kuvan DVD:ssä esiintyvistä äidistä ja vauvasta sekä värimaailmaksi kanteen otimme hempeät ja lämpimät värit, jotka mielestämme sopivat imetysteemaan. Kannen värityksessä käytimme ruskean ja vaaleanpunaisen eri sävyjä. Samat sävyt toistuvat videon valikoissa. Videon ulkoasun toteutti mediatekniikan insinööriopiskelija yhteisten suunnittelujen pohjalta.

Valitsimme DVD:hen valikon, josta katsoja voi valita katsottavakseen jokaisen imetysasennon yksitellen tai koko videon. Yksityiskohtainen valikko palvelee mielestämme parhaiten kohderyhmäämme, sillä valikosta äidin tai imetysohjaajan on helppo löytää ja valita se kohtaus, jonka haluaa katsoa. Videon teknisestä toteutuksesta vastasivat mediatekniikan insinööriopiskelijat.

## 7.7 Opinnäytetyön julkaisu

Opinnäytetyömme julkaisutilaisuus oli 16.4.2009 Metropolia Ammattikorkeakoulun Sofianlehdonkadun toimipisteessä. Tilaisuudessa julkaistiin myös toinen projektin aikana valmistunut video. Tilaisuuteen oli kutsuttu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin Naistensairaalan yhdyshenkilö sekä lapsivuodeosastojen työntekijät. Lisäksi olimme kutsuneet tilaisuuteen esiintyjät sekä opiskelutoverimme.

## 8 LOPUKSI

### 8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme tekeminen sisälsi paljon luovuutta ja ideointia vaativia osioita. Alusta saakka prosessissa mukanaamme oli myös Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan opiskelijoita, jotka toivat esiin omaa näkemystään ja ammattitaitoaan. Yhteistyö eri koulutusalan opiskelijoiden kanssa sujui ongelmitta. Koko opinnäytetyöprosessin ajan kommunikoimme toistemme kanssa joko sähköpostin tai puhelimen välityksellä. Tapasimme koko ryhmän kanssa noin kerran kuukaudessa ja keskustelimme työn etenemisestä sekä asetimme seuraavia välitavoitteita. Jokainen sai tuoda esiin mielipiteensä ja kehitysehdotuksensa projektin kuluessa, joten suurilta yhteentörmäyksiltä välttyttiinkin hyvän ryhmätyöhengen ja ahkeran kommunikoinnin avulla.

Esiintyjien kanssa yhteistyö sujui hyvin. Esiintyjät olivat motivoituneita imetysvideon tekoon ja ottivat ohjeet hyvin vastaan. Hyvän yhteistyön mahdollisti esiintyjien omat aiemmat kokemukset imetyksestä sekä aktiivisuus. Pienten lasten kanssa työskentely asetti haasteen kuvausten kannalta, mutta kärsivällisen asenteen ansiosta kaikki sujui kuitenkin hyvin.

Ensimmäisiä kuvauksia emme suunnitelleet kovin tarkasti, sillä kuvausten tarkoituksena oli enemmänkin toimia harjoitteluna sekä meille että mediatekniikan opiskelijoille. Ensimmäisissä kuvauksissa totuttelimmekin esiintymiseen sekä harjoittelimme kuvauspaikan valintaa ja valaistusta. Suunnittelemattomuudesta huolimatta saimme ensimmäisissä kuvauksissa kasaan paljon hyvää materiaalia. Seuraaviin kuvauksiin teimme tarkemman kuvaussuunnitelman sekä keskustelimme kuvausten etenemisestä tiimimme kanssa. Imetysasentojen kuvauksiin olimme varanneet yhden päivän, mutta päädyimmekin jakamaan kuvauksia kahdelle eri päivälle sillä vauva ei jaksanut syödä monissa eri asennoissa.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen, mutta haastava projekti. Kummallakaan meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisesta työstä, joten opimme paljon projektityöskentelystä, erilaisista työtavoista sekä yhteistyöstä eri ammattiryhmien edustajien kanssa. Imetysohjausmateriaalin tuottaminen oli luovaa ja idearikasta toimintaa, jota ohjasi tutkittu tieto ja kättilöntyön näkökulma.

## 8.2 Ajankäyttö

Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan noin vuoden verran. Tapasimme koko projektiryhmän kanssa useita kertoja, mikä auttoi pysymään aikataulussa etenkin videon kuvaamisen sekä työstämisen osalta. Imetysasentojen kuvaamiseen käytimme kaksi iltaa ja äidin haastattelun kuvasimme yhdessä päivässä. Isän haastattelu kuvattiin yhden illan aikana. Kertojan tekstien äänitykset veivät kaksi aamupäivää. Kävimme myös lapsivuodeosastolla ottamassa valokuvia imetystilanteista. Lisäksi olemme lähettäneet useita kymmeniä sähköposteja projektiryhmän sekä työelämän edustajien kesken.

## 8.3 Työn luotettavuus ja eettisyys

Kuvauksia suunnitellessa pohdimme tarkkaan kuvausten aikatauluja sekä paikkoja. Imetysasento-osiossa esiintyi pieni vauva, joten pyrimme etenemään kuvauksissa vauvan tahtiin. Videon ja kuvien tuottamisessa eettiseksi ongelmaksi nousi esiintyjien yksityisyyden kunnioittaminen, sillä imetystapahtuma on usein intiimi äidin ja lapsen välinen hetki. Kuvauspaikkoina toimivat esiintyjien kodit, joten pyrimme ajoittamaan kuvaukset kuvattavien aikatauluihin sopiviksi, tämä vaikutti myös kuvauspäivien pituuteen.

Imetysohjausmateriaalia tuottaessa huolehdimme, että meillä oli tarvittavat luvat. Selitimme esiintyjille sanallisesti mihin tarkoitukseen materiaalia käytetään sekä pyysimme kirjallista suostumusta kuvauksiin. Kirjallisia sopimuksia teimme kaksi kappaletta, toinen esiintyjälle ja toinen meille.

Opinnäytetyön tarjoaman tiedon luotettavuuteen vaikuttaa sen tarkoituksenmukainen käyttö ja tulkinta. Ongelmana on myös hankitun tiedon ikä ja alkuperä. Oleellista onkin se, että tieto on tarpeeksi tuoretta ja hankittu tieteellisistä lähteistä. Tiedon luotettavuutta arvioitaessa on myös hyvä kiinnittää huomiota opinnäytetyön eettisiin seikkoihin. Virheellisen tai vajaan lähdeviittaustekniikan takia plagioinnin vaara on olemassa ja se on hyvä tiedostaa. Eettiseltä kannalta ajateltuna opiskelijalla on kuitenkin vastuu pyrkiä tuottamaan tekstiä, joka on hänen omaansa sekä noudattaa rehellisiä tutkimusmenetelmiä.

## 8.4 Ammatillinen kasvu ja työn kehittämismahdollisuudet

Imetys on koko perhettä koskettava asia. Käyttämissämme tutkimuksissa äidit toivoivatkin puolison huomioonottamista imetysohjauksessa. Videoomme sisältyy myös viiden lapsen isän haastattelu. Haastattelusta käy hyvin ilmi puolison merkitys tukijana ja näin ollen myös osallistujana imetyksessä. Tulevina kättilöinä emme saa unohtaa puolison asemaa ja roolia imettävän äidin ohjausta toteuttaessa ja perhettä kohdatessa.

Olemme käytännössä oppineet paljon imetysasennoista ja imuotteesta. Lisäksi olemme etsineet tietoa imetyksen hyödyistä ja eduista, joten olemme saaneet paljon eväitä tuleviin imetysohjaustilanteisiin. Tiedämme nyt myös sen, millaisia tarpeita ja toiveita äideillä on imetykseen liittyen. Vastataksemme perheiden haasteisiin, meidän täytyy olla läsnä olevia ja yksilöiden tarpeita huomioivia kättilöitä.

Videomme tulee vauvankaa.fi -sivustolle, mutta toivoisimme, että sitä voitaisiin käyttää laajemminkin. Videomme voisi olla hyvä lisä imetysohjauksen opetusmateriaalina hoitotyön opiskelijoille. Lapsivuodeosastot voisivat myös hyötyä videosta sekä videon liitteenä olevista imetysasentojen kuvista imetysohjaustilanteessa, jossa yhteistä kieltä ei ole. Työmme voisi hyödyttää myös neuvoloiden perhevalmennuksia. Tällöin etenkin isän haastattelu -osio puhuttelisi myös tulevia isiä.

## 7.6 Tavoitteiden saavuttaminen

Työmme tarkoituksena oli tuottaa imetysohjausta tukevaa materiaalia. Hyvällä ja oikealla imuotteella pystytään estämään useita ongelmia imetyksessä. Videolla esitellään oikea imuote sekä erilaisia imetysasentoja, jotta äidit onnistuisivat imetyksessään paremmin. Tutkimukset osoittavat, että imettävät äidit kaipaisivat konkreettista ohjausta imetyksestä.

Imetysohjaustilanteessa videomme on hyvä ja konkreettinen apu kun tarvitaan kuvamateriaalia imetysasennoista ja imuotteesta. Myös ulkosuomalaiset äidit hyötyvät videostamme, sillä kuvaa seuraamalla he saavat käsityksen oikeasta ja hyvästä imuotteesta sekä eri asennoista joissa imettää. Mielestämme opinnäytetyölle asetettu tavoite on siis saavutettu.

## LÄHTEET

- Alexander, Jo – Zeibland, Sue 2006: The web - bringing support and health information into the home: The communicative power of qualitative research. *International Journal of Nursing Studies* 43 (2006). 389–391.
- Cheng, Wei-Chen (Phoebe) – Thompson, Cheryl B. – Smith, Jackie A. – Pugh, Leigh – Stanley Claire 2003: A Web-Based Breastfeeding Education Program. *The Journal of Perinatal Education* 12 (1). 29–38.
- Cadwell, Karin – Turner-Maffei, Cynthia – O'Connor, Barbara – Cadwell Blair, Anna – Arnold, Lois D.W. – Blair, Elyse M. 2006: Maternal and infant assessment for breastfeeding and human lactation. A guide for the practitioner. Jones and Bartlett Publishers Canada: Ontario.
- Davis, Marie 2007: Breastfeeding assessment. Teoksessa Manuel, Rebecca – Martens, Patricia J. - Walker, Marsha 2007: Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. International Lactation Consultant Association. Jones and Bartlett Publishers, Inc. 405–415.
- Earle, Sarah 2000: Why some women do not breast feed: bottle feeding and father`s role. *Midwifery* 2000 (16). 323–330.
- Foster, Roxie L. 2007: Journal for specialists in pediatric nursing – the international evidence-based practice journal for nurses caring for children and families 12 (2). 132–134.
- Graffy, Jonathan – Taylor, Jane 2005: What information, advice, and support do women want with breastfeeding? *Birth* 32 (3). 179–186
- Hannula, Leena – Koskinen, Katja – Kumpula, Merja – Otronen, Kirsi 2005: Imetystä täytyy tukea - Suomessakin. *Suomen Lääkärilehti* 60 (15): 1709–1710.
- Hannula, Leena – Leino-Kilpi, Helena – Puukka, Pauli 2006: Imetyksestä selviytyminen ja lisäruoan käyttö synnytyssairaalassa – äitien näkökulma. *Hoitotiede* 18 (4): 173–185.

Hasunen, Kaija – Ryynänen, Sanna 2006: Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä.

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997: Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.

Hoddinott, Pat 2000: A qualitative study of women`s views about how health professionals communicate about infant feeding. *Health Expectations* 3. 224–233.

Horta, Bernardo L. – Bahl, Rajiv – Martines, José C. – Victora, Cesar G. 2007: Evidence on the long-term effects of breastfeeding: Systematic reviews and meta-analyses. WHO: Geneve.

Ihme, Anu – Rainto, Satu. 2008: Naisen terveys. Edita: Helsinki.

Iivarinen, Tuula 2007: Äitien ja heidän puolisoitensa aviointeja imetysohjauksesta sairaalassa. Pro Gradu. Kuopion yliopisto: Hoitotieteen laitos.

Ingram, Jenny – Johnson, Debbie – Greenwood, Rosemary 2002: Breastfeeding in Bristol: teaching good positioning, and support from fathers and families. *Midwifery* 18 (2). 87–101

Järvenpää, Anna-Liisa 2008: Miksi imetys ei onnistu Suomessa suositusten mukaisesti. *Duodecim* 124 (10). 1147–1148

Keränen, Vesa – Lamberg, Niko – Penttinen, Jukka 2005: Digitaalinen media. Docendo Finland Oy: Porvoo.

Koskinen, Katja 2008: Imetysohjaus. Edita: Helsinki.

Lamontagne, Caroline – Hamelin, Anne-Marie – St-Piere, Monik 2008: The breastfeeding experience of women with major difficulties who use the services of a breastfeeding clinic: a descriptive study. *International Breastfeeding Journal*. Verkkodokumentti.

<<http://www.internationalbreastfeedingjournal.com/content/3/1/17>> Luettu 2.10.2008.

Mohrbacher, Nancy – Stock, Julie 1997: The breastfeeding answer book: Revised edition. La Leche League International: Scaumburg, IL.

Paananen, Ulla Kristiina – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija – Väyrynen, Pirjo – Äimälä, Anna-Mari (toim.) 2007: Kätilötyö. Edita: Helsinki.

Renfrew, Mary – Fisher, Chloe – Arms, Suzanne 2000: The New Bestfeeding: getting breastfeeding right for you: the illustrated guide. CelestialArts: California.

Riordan, Jan – Auerbach, Kathleen G. 1998: Breastfeeding and Human Lactation. Jones and Bartlett Publishers: Massachusetts.

Thomas, Jennifer – Shaikh, Ulfat 2007: Electric communication with patients for breastfeeding support. Human Lactation 23 (3). 275–279.

Vilkka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä.

Visakorpi, Jarmo 1997: Rintaruokinta. Teoksessa Simell, Olli (toim.): Neuvolakirja. Orion-yhtymä Oy: Espoo. 135–152

World Health Organization 2002: Infant and young child nutrition. Global strategy on infant and young child feeding. Verkkodokumentti.  
<[http://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/WHA55/ea5515.pdf](http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA55/ea5515.pdf)> Luettu 2.10.2008.

31.10.2008

## IMETYSVIDEO

Työelämässä on huomattu, että selkeää ja helposti hyödynnettävää imetysohjausmateriaalia tarvitaan tukemaan imetysohjaustilannetta lapsivuodeosastoilla. Face-to-face -ohjauksen lisäksi verkkopohjainen imetysohjaus on tullut ajankohtaiseksi tietotekniikan kehityksen myötä. Tiedonhankintamenetelmät ja -tavat ovat muuttuneet internetin tultua jokapäiväiseksi viestintäkanavaksi. Jotta tuottamamme materiaali palvelisi laajemmin myös synnytyssairaalasta kotiutuneita vanhempia, onkin tarkoituksena liittää video vauvankaa.fi-verkkosivujen imetysosioon.

Tuote on suunnattu käytettäväksi pääkaupunkiseudun lapsivuodeosastoilla imetysohjauksen tukimateriaalina. Imetysohjausmateriaalin ensisijaisena kohderyhmänä ovat siis imettävät äidit sekä heidän kumppaninsa. Materiaalia voi soveltaa myös perhevalmennuksessa odottaville vanhemmille imetyksestä kerrottaessa. Tuotetta voisi hyödyntää, varsinaisen kohderyhmän lisäksi, myös opetettaessa imetysohjausta esimerkiksi kättilöopiskelijoille.

Tuotteen tavoitteena on antaa vanhemmille tietoa erilaisista imetysasunnoista, sekä siitä, kuinka vauvan saa houkuteltua imemään. Näin video tukee imettäviä äitejä ja rohkaisee heitä etsimään itselleen sopivan imetysasennon.

Videolla on tarkoitus käsitellä erilaisia imetysasentoja mahdollisimman monipuolisesti sekä sitä, kuinka vauvaa houkutellaan tarttumaan rintaan. Se koostuisi pidempään imettäneen äidin haastattelusta sekä osasta, jossa esitellään imetysasentoja oikein-väärin-tyyppisesti. Tuotteeseen liitettäisiin myös paperiset kuvat imetysasunnoista, joka parantaisi tuotteen käytettävyyttä tilanteissa, joissa ohjattavat vanhemmat eivät puhu suomea. Kuvat kuvataan samalla kertaa videon kanssa, mutta ne otetaan erillisellä järjestelmäkameralla paremman kuvanlaadun ja selkeyden saavuttamiseksi.

Videon kerronta etenee lineaarisesti, alusta loppuun. Video alkaa yleisellä kerronnalla. Tämän jälkeen siirrytään esittelemään erilaisia imetysasentoja. Lopuksi tulee haastattelu. Kerrontatapa videolla olisi asiallinen ja kannustava. Imetysosiossa kerronta etenee erillisen kertojaäänän sekä esiintyjän lomittaisella puheella. Eteneminen tapahtuu rauhallisesti ja pyrkii saavuttamaan kauniin ja herkän tunnelman kuitenkin menemättä liiallisuuksiin.

DVD:n käyttöliittymä ja video suunnitellaan siten, että katsojan on mahdollista valita koko esityksen lisäksi katseltavakseen pelkkiä kohtauksia videosta (kohtausvalikko).

Imetysvideon ulkoasu suunnitellaan samantyyppiseksi kuin kantoliinaryhmän videon. Näin saamme tuotteet toimimaan pakettina ja täydentämään toinen toistaan. Tuotteen ulkoasu suunnitellaan helposti lähestyttäväksi ja selkeäksi. Värimaailma voisi sisältää ruskean sävyjä yhdistettynä johonkin rajumpaan väriin.



**TISUTELLEN****Ääni****ALKUMUSIIKKI**

Mistä tiedät, että vauvasi on nälkäinen ja haluaa imeä? Nälkäinen vauva hamuaa eli etsii suullaan rintaa, vie omaa nyrkkiään suuhun, maiskuttelee tai kovan nälän tullessa itkee.

Hyvällä imuotteella voi ehkäistä mahdollisia imetykseen liittyviä ongelmia. Näitä ovat esimerkiksi kipu nännien alueella sekä huono maidonerittyminen.

Hyvän imuotteen saavuttamiseksi vauvan vartalo on hyvin tuettu ja raajat lähellä äidin vartaloa. Äiti istuu selkä suorana niin, että hartiat eivät ole jännittyneet. Vauvaa asetettaessa syliin huomioidaan, että vauva tulee sopivalle korkeudelle, jolloin äiti pystyy rentoutumaan imettäessään. Lapsen korva, olkapää ja lantio asettuvat suoraan linjaan niin, ettei vartalo ole kiertyneenä. Aluksi vauvan nenä on äidin nännin korkeudella, tämä mahdollista sen, että vauvan on helppo tarttua rintaan leukaa nostaessaan. Vauvan tulee avata suunsa suureksi, jolloin nänni asettuu syvälle suuhun kitlaen ja kielen väliin. Sekä ylä- että alahuuli kiertyvät ulospäin. Oikeasta imuotteesta kertovat myös nielemisäänet.

**Nielemisääniä**

Vastasyntynyttä rinnalle viedessä on muistettava olla painamatta lasta takaraivosta kohti rintaa. Hyvänä muistisääntönä toimii se, että rintaa ei

**Kuva****ALKUTAUSTA ”Salkkarit”**

Kuva hamuilevasta vauvasta, .....,

..itkevistä vauvasta (hyvä kuva videolla).

Imetyskuva

Kuvaa, missä näkyy vauvan asento, korkeus..

Kuvaa rintaan tarttumisesta

Kiertyneet huulet

Imetyskuvaa

viedä vauvalle, vaan vauva rinnalle.

### KYLJELLÄÄN IMETYS **Välimusiikkia**

Asetu kylkimakuulle. (Voit kokeilla nojata hieman taaksepäin, jos se tuntuu sinusta hyvältä tai rintasi ovat suuret.) Aseta vauva viereesi rintaan päin kääntyneenä niin, että nenä ja nänni ovat kohdakkain. Voit joko pidellä vauvaa toisella kädellä paikallaan tai asettaa lapsen selän taakse esimerkiksi tyynyn tueksi, jotta lapsi pysyy kyljellään suorassa linjassa. Rintaa voit tukea ylemmällä kädelläsi. Kylkimakuuasento sopii käytettäväksi esimerkiksi yöaikaan imetettäessä

### ISTUEN IMETYS LAPSI SYLISSÄ

Vauva on sylissäsi kyljellään vatsa sinuun päin. Tue vauvan päätä käsivarrellasi ja vauvan takapuolta kämmenelläsi. Vauvan alempi käsi voi olla joko vyötärösi ympärillä tai vauvan omalla kyljellä. Vauvan hamuillessa ja avatessa suunsa suureksi, voit vetää vauvan aivan lähelle rintaasi. Asentoa voit tukevoittaa esimerkiksi laittamalla tyynyn syliisi vauvan alle. Tämä imetysasento tuntuu monista äideistä luontevalta ja toimii useissa tilanteissa.

### KAINALOIMETYS

Ota vauva kainaloosi pää rintaan päin kääntyneenä, takapuoli kiertää kylkeäsi pitkin taaksepäin. Vauvan puoleinen kätesi tukee vauvan hartioita toinen kätesi rintaa. Vauvan alle voit sijoittaa tyynyn hyvän korkeuden

### KYLJELLÄÄN IMETYS **Välikuva**

### ISTUEN IMETYS.. **Välikuva**

### KAINALOIMETYS **Välikuva**

<p>saavuttamiseksi. Tässä asennossa näet hyvin rinnan alueen ja imuotteen.</p> <p><b>SELÄLLÄÄN IMETYS</b></p> <p>Käy selällesi makuuasentoon ja ota vauva vatsasi päälle. Voit olla hieman kohoasennossa, jos se tuntuu sinusta luontevalta. Laita vauvan pää ja rintasi samalle tasolle tukien lasta käsivarrellasi. Tätä asentoa voit kokeilla silloin, jos maitoa virtaa kovin runsaasti ja vauva ei ehdi niellä kunnolla, sillä painovoima hidastaa maidon herumista.</p> <p><b>VÄLIKUVA</b></p> <p>Äidin haastattelu</p> <p><b>VÄLIKUVA</b></p> <p>Isän haastattelu</p> <p>Lasten laulua</p> <p><b>LOPPUTEKSTIT</b></p>	<p><b>SELÄLLÄÄN IMETYS Välikuva</b></p> <p><b>Välikuva</b></p> <p><b>Välikuva</b></p> <p><i>”Leijonaa mä metsästän”</i></p> <p><b>LOPPUTEKSTIT</b></p>
--	--

### Musiikki

**Valikko:** Narration Backdrops – Pure and Simple

**Alku:** Classic Rock – Top of the World

**Loppu:** Classic Rock – British Invasion

**Taustamusiikki:** Solo Simplicity – Blue Water  
Solo Simplicity – Magic Hat

### Lopputekstit

### Esiintyjät

Marja Lundahl

Kasper Lundahl

Vauva Puputti  
Kati Puputti

Hannele Rämö  
Lasse Rämö  
Saara Rämö  
Moona Rämö  
Veera Rämö  
Miika Rämö  
Noora Rämö

### **Kertoja ja haastattelija**

Tiina Lalli

### **Käsikirjoitus**

Kätilöopiskelijat:  
Tiina Lalli  
Susanna Vilja

### **Tuotanto**

Mediatekniikan opiskelijat:  
Jani Aaltonen  
Anna Luukkonen  
Jarno Mökkönen

### **Kiitokset**

TtT Leena Hannula  
TtM Liisa Rytönen-Kontturi  
Yliopettaja Erkki Rämö

Heta Kolanen  
Merja Kumpula

Juha Matilainen

HUS Kätilöopiston sairaala

### **Kiitokset esiintyjille!**



Hoitotyön koulutusohjelma  
2009

LUPA KUVAN KÄYTTÖÖN - sopimus

Lupa koskee Urbaani vanhemmuus-hankkeessa tuotetussa vauvankaa.fi verkkopalvelussa julkaistavissa kuvissa esiintyviä henkilöitä

Luvan osapuolet

Luvan saaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Luvan myöntäjä: \_\_\_\_\_

Luvan myöntäjä antaa luvan käyttää valokuva-, ääni- ja videomateriaalia, jossa luvan myöntäjä on osallisena, Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimassa vauvankaa.fi verkkopalvelussa.

Materiaalin kuvaus:

Metropolia Ammattikorkeakoulu vastaa siitä, että materiaalia ei käytetä hyvän tavan vastaisesti.

Luvan myöntäjällä on oikeus irtisanoa tämä lupa kuukauden varoitusajalla.

Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta yksi kummallekin sopijapuolelle.

Paikka

Päiväys

Käyttäjä

Tekijä